






















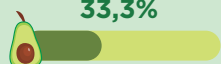



























# HASS HUELLA NUTRICIONAL

NUTRIENTE	FUNCIÓN	REQUERIMIENTO DIARIO	CUBRE PARA 3 ADULTOS SANOS CON 1kg DE PALTA
<b>MICRONUTRIENTES</b>			
<b>Potasio **</b> 	Necesario en la contracción muscular y regulación de la presión arterial.	4,7 gramos 	<b>43%</b> 
<b>Ácido fólico *</b> 	Necesario para prevenir anemias y síntesis de ADN.	400 microgramos 	<b>52%</b> 
<b>Vitamina A*</b> 	Necesaria para la vista y función antioxidante.	900 microgramos 	<b>23%</b> 
<b>Vitamina E*</b> 	Necesaria para combatir el envejecimiento celular.	15 miligramos 	<b>29%</b> 
<b>Ácidos grasos Monoinsaturados *</b> 	Necesarios para obtención de energía diaria, función hormonal, composición de tejidos cerebrales y de todo el cuerpo, prevención de enfermedades cardiovasculares.	31 gramos 	<b>131%</b> 
<b>Ácidos grasos Poliinsaturados *</b> 	IDEM Ácidos grasos monoinsaturados.	13 gramos 	<b>31%</b> 
<b>Niacina (Vit b3)*</b> 	Necesaria para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y en el metabolismo para producción de energía.	12 miligramos 	<b>22%</b> 
<b>Tiamina (Vit b1)*</b> 	Necesaria para la metabolización de carbohidratos y producción de energía.	1 miligramos 	<b>33,3%</b> 
<b>Riboflavina (Vit b2)*</b> 	Necesaria en el metabolismo energético y prevención de anemia, úlceras e inflamaciones orales.	1,1 miligramos 	<b>60%</b> 

<b>Piridoxina (vit b6)*</b> 	Necesaria en la mantención del sistema inmune y producción de energía.	1,1 miligramos 	 <b>90%</b> 
<b>Vitamina C*</b> 	Necesaria para el sistema inmune por su alta capacidad antioxidante, e importante en la absorción del hierro para prevenir la anemia.	75 miligramos 	 <b>48%</b> 
<b>MACRONUTRIENTES</b>			
 <b>Proteína*</b>		75 gramos 	6%  
 <b>Carbohidratos*</b>		300 gramos 	6%  
 <b>Lípidos*</b>	Necesarios en la composición estructural, metabólica, neurológica y hormonal del cuerpo.	66 gramos 	93%  

\*Guía de la composición nutricional de alimentos naturales de la industria y de preparaciones chilenas habituales. Vivien Gattás Zaror. Primera Edición. Universidad de Chile - Inta.

\*\*Tabla de composición de alimentos de centroamérica. Segunda Edición. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP). Organización Panamericana de la Salud (OPS).

\*\*\* IDR Micronutrientes: Dietary Reference Intakes: Recommended Intakes for Individuals, Vitamins & Elements. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies. / IDR Macronutrientes: FAO/OMS.

